

2026

5

月

木祖村総合型スポーツクラブ

教室・イベントのお知らせ

6

月

| | | |
|----|---|---|
| 1 | 金 | |
| 2 | 土 | |
| 3 | 日 | |
| 4 | 月 | |
| 5 | 火 | |
| 6 | 水 | |
| 7 | 木 | シェイプアップ教室 |
| 8 | 金 | 水中運動教室 マシン教室 |
| 9 | 土 | |
| 10 | 日 | |
| 11 | 月 | フォームローラーを使った筋膜リリース教室 オーバー運層のマシントレーニング教室 リラックスヨガ |
| 12 | 火 | |
| 13 | 水 | ヨガ教室 ステップエクササイズ教室 |
| 14 | 木 | シェイプアップ教室 |
| 15 | 金 | |
| 16 | 土 | |
| 17 | 日 | |
| 18 | 月 | |
| 19 | 火 | |
| 20 | 水 | エアロビ教室 ボディコンディショニング教室 |
| 21 | 木 | ノルディックウォーキング/シェイプアップ教室 |
| 22 | 金 | 水中運動教室/マシン教室 |
| 23 | 土 | |
| 24 | 日 | |
| 25 | 月 | フォームローラーを使った筋膜リリース教室 リラックスヨガ |
| 26 | 火 | |
| 27 | 水 | ヨガ教室/ステップエクササイズ教室 ボディコンディショニング教室 エアロビ教室 |
| 28 | 木 | 膝膜メンテナンス教室 シェイプアップ教室 |
| 29 | 金 | オーバー運層のマシントレーニング教室 |
| 30 | 土 | |
| 31 | 日 | |

| | | |
|----|---|---|
| 1 | 月 | |
| 2 | 火 | |
| 3 | 水 | ヨガ教室/エアロビ教室 |
| 4 | 木 | ダンス教室/シェイプアップ教室 |
| 5 | 金 | |
| 6 | 土 | |
| 7 | 日 | |
| 8 | 月 | フォームローラーを使った筋膜リリース教室 オーバー運層のマシントレーニング教室 リラックスヨガ |
| 9 | 火 | |
| 10 | 水 | ステップエクササイズ教室 ボディコンディショニング教室 |
| 11 | 木 | シェイプアップ教室/ノルディックウォーキング |
| 12 | 金 | 水中運動教室・マシン教室 |
| 13 | 土 | |
| 14 | 日 | |
| 15 | 月 | |
| 16 | 火 | |
| 17 | 水 | ヨガ教室/エアロビ教室 |
| 18 | 木 | アラウンド古希の健康で長寿になるための教室 ダンス教室/シェイプアップ教室 |
| 19 | 金 | |
| 20 | 土 | |
| 21 | 日 | |
| 22 | 月 | フォームローラーを使った筋膜リリース教室 リラックスヨガ |
| 23 | 火 | |
| 24 | 水 | ボディコンディショニング教室 ステップエクササイズ教室 |
| 25 | 木 | シェイプアップ教室/膝膜メンテナンス教室 |
| 26 | 金 | 水中運動教室/マシン教室 オーバー運層のマシントレーニング教室 |
| 27 | 土 | |
| 28 | 日 | |
| 29 | 月 | |
| 30 | 火 | |

※毎週火曜日はまめのわの休館日です

令和8年度 前期開催教室のご案内

～5月より今年度の教室がスタートします～

4月より申込は受付けておりますが、若干名空きがある教室もありますので、ご興味のある方は源流のもりクラブ事務局までお気軽にお問い合わせください。
(すでに定員に達している教室もあります。)

前期教室一覧

- ・マシン教室(昼・夜)
- ・ヨガ教室
- ・エアロビ教室
- ・膝腰メンテナンス教室
- ・ボディコンディショニング教室
- ・フォームローラーを使った筋膜リリース教室
- ・リラックスヨガ教室
- ・ダンス教室
- ・ステップエクササイズ教室
- ・シェイプアップ教室
- ・水中運動教室

持ち物等(各教室共通)

運動のできる服装・上履き・水分・タオル・着替え(必要な方)
ヘルス&エコポイントカード・フォームローラー(筋膜リリース教室のみ)



新しい職員のご紹介 4月よりスポーツクラブに二人の職員が仲間入りしました!

お世話になります

今年度4月より **木祖村総合型スポーツクラブ事務局長** として務めています **村井千秋** と申します。これまでは、公民館活動を通して社会教育に関わってきましたが、社会体育はまったくの素人です。

スポーツを通して健康づくり、人づくりに微力ながら取り組んでいきます。皆様のご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。



事務局員の
志水久恵 です。
よろしくお願いいたします。

会員は年間を通じて随時募集しています

年会費 (施設使用料・保険代含む)

5,000円(大人64歳以下)

2,000円(子ども中学生以下・シニア65歳以上
障がい者手帳をお持ちの方年齢不問)

4,000円(高校生)

※土、日、祝日は**完全予約制**です。空き状況を確認の上、**予約をしてから**ご利用下さい。(1予約につき1時間の利用です。時間厳守でお願いします)

※木祖村ヘルス&エコポイントの事業対象となっている **教室もありますのでヘルス&エコポイントカード**をお持ちください。

※マシン利用ご希望の方は、初回講習が必要ですのでお問い合わせください。



木祖村総合型スポーツクラブ
事務局(幸せテラスまめのわ内)

平日(火曜以外)9:00~17:00 ☎36-3500

または木祖村教育委員会 ☎36-3348

フィットネスルーム
利用状況はこちらから

